

Clubblad S.S.S. januari 2006 SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker



Eerste editie

Allereerst wil de redactie iedereen een gelukkig, sportief maar vooral gezond **2006** toewensen.

Dit is de eerste editie van het jaar 2006 en de redactie heeft besloten om 1 keer per kwartaal het clubblad uit te brengen. We hopen dit jaar meer onderwerpen en/of anekdote toegestuurd te krijgen. Mocht je iets willen publiceren in het clubblad, stuur dan een e-mail naar wimwam@wimwam.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.



Eerste powerlift competitie 2005-2006

Op zondag 16 oktober vond bij Physical te Lelystad de eerste powerlift competitie van het seizoen 2005-2006 plaats.

Spartacus werd verleden jaar kampioen, maar wordt dit jaar toch flink op de hielen gezeten door zowel S.S.S. Alkmaar als Atlas Nijmegen. Het team van S.S.S bestond uit: John Slooten, Bas Roessen, Tarik Dincer, Anne Bierma, Brenda van der Meulen en Wim Wamsteeker. John tilde een lekkere wedstrijd met 205 kg kniebuigen, 150kg bankdrukken en 222,5kg deadliften een totaal van 577,5kg. Bas Roessen liet weer zien dat hij goed op weg was met 300kg kniebuigen 325kg was iets te zwaar, 190 bankdrukken, 290kg deadliften een totaal van 780kg en behaalde 479 punten en was de beste lifter van het team van S.S.S. Tarik Dincer is nog een junior en traint regelmatig mee op vrijdagmiddag. Tarik maakte een mooie kniebuigbeurt van 205kg, 130kg bankdrukken en 225kg deadliften een mooi totaal van 560kg.

Anne Bierma wonend in Friesland en tilde op uitleenbasis mee voor het team van S.S.S. Anne tilde een solide wedstrijd met 250kg kniebuigen, 165kg bankdrukken en 252,5kg deadliften een totaal van 667.5kg. Brenda tilde een mooie wedstrijd met 212,5kg kniebuigen, 157,5kg bankdrukken en 185kg deadliften. Brenda heeft in haar derde deadliftbeurt 195kg geprobeerd maar dit was net even te zwaar totaal 555kg. Wim tilde een nette wedstrijd en heeft toch weer de smaak te pakken om door te trainen voor de volgende competitie wedstrijd welk op zondag 29 januari 2006 wordt gehouden bij S.S.S. Alkmaar.

Wim maakt een mooie kniebuigbeurt van 302,5kg, daarnaast 202,5kg bankdrukken en

Uitslag 1^e powerlift competitie:

1. Spartacus
2249 punten
2. S.S.S.
2192 punten
3. Atlas
2175 punten
4. Physical
1853 punten



EK Powerliften senioren dames te Hongarije

Van 24 t/m 27 november werd het EK Powerliften gehouden te Hongarije. Afhankelijk zouden er 4 dames aan dit EK meedoen, maar doordat Brenda haar rechterduim vier weken voor het EK had gebroken kon zij uiteindelijk niet mee naar het EK. Dit was voor Brenda een enorme teleurstelling. Judith Meerding traint de laatste weken ook geregeld op vrijdagmiddag bij S.S.S. Zij was de eerste liftster die in actie kwam in de 67,5kg klasse. Zij werd 10^e met 127,5kg kniebuigen, 82,5kg bankdrukken en 135kg deadliften een totaal van 345kg. Ielja Strik kwam uit in de klasse -90kg en werd 4^e met 245kg kniebuigen, zij maakte een mooie bankdrukbeurt van 175kg en een deadlift van 202,5kg een totaal van 622,5kg. Joanne Schaefer uitkomend in de 90+kg klasse behaalde een keurige en verdienstelijke 3^e plaats met 240kg kniebuigen, 170kg bankdrukken en 220kg deadliften een totaal van 630kg.

Sinterklaasfeest

Ingezonden stuk

Op woensdag 30 november vond het Sinterklaasfeest plaats voor kinderen tot 8 jaar. Het Sinterklaas bij S.S.S was dit jaar net zoals voorgaande jaren onwijs gezellig. Vele kindertjes hebben een mooie kleur-plaat voor de Sint ingekleurd. Voordat de Sint kwam gingen de kinderen allemaal uit hun bol en maakte dikke pret op de mat. De rode wangetjes van vele kinderen waren al aanwezig toe de goed heilig man met zijn knecht binnen kwam. De cadeaus die ze mee hadden vielen goed in de smaak bij de kinderen zoals ieder jaar. Hopelijk zien we de

280kg deadliften een totaal van 785kg.

WK Bankdrukken senioren te Zweden

In de eerste week van december werd het WK Bankdrukken gehouden in Zweden. Ielja Strik was de enige liftster uit Nederland die mee deed aan deze wedstrijd. Ielja uitkomend in de -90kg klasse werd hier Wereldkampioen met 162,5kg. Dit is uiteraard een geweldige prestatie.

Clubkampioenschappen Bankdrukken 2005.

Vrijdagavond 9 december was het weer zover. De jaarlijkse clubkampioenschappen bankdrukken werden gehouden in ons clubgebouw. In totaal 13 deelnemers verdeeld in 4 verschillende klasse (juniores, Masters en A- & B). Bij de junioren waren er helaas geen deelnemers dit jaar.



Bij de Masters was de strijd zeer spannend en was tevens de drukste klasse. Kampioen werd Richard Vermeulen door 145kg. Dirk Hibma werd 2^e met 142,5kg en 3^e werd Steve Smit met 135kg. 4^e werd Jan Egbergen (Sr) met 125kg, 5^e werd Piet Peereboom met 115kg en 6^e werd Herman van Tol met 120kg.

In de B-klasse won Jan Egbergen (Jr) met 120kg dit was goed voor 86,7 punten dit houdt in dat Jan (Jr) volgend jaar zal uitkomen in de A-klasse. 2^e werd D. George met 105kg en 3^e werd Ron Schuit eveneens met 105kg, hier was het lichaamsgewicht doorslaggevend.

In de A-klasse werd goed getild hier werd kampioen S. Erikli met maar liefst 175kg, 2^e werd J. Samsheer met 150kg, 3^e werd Dirk Zwart met 160kg en 4^e werd R. Sambo met 150kg. Kortom, de jaarlijkse bankdruk kampioenschappen waren weer een mooi succes hopelijk doen er volgend jaar meer deelnemers mee.

Sint en Piet volgend jaar terug.

Open Kaasstad toernooi Powerliften 2005

Zondag 11 december werd weer het Kaasstad toernooi Powerliften gehouden in het clubgebouw van S.S.S. Dit is een junioren & Master wedstrijd. Helaas is er op dit moment maar 1 (sub)junior actief bij S.S.S, Tarik Dincer. We hadden totaal 4 Masters die de strijd aangingen. Tarik tilde een leuke wedstrijd in de 82,5kg klasse met 195kg kniebuigen, 132,5kg bankdrukken en 230kg deadliften een totaal van 557,5kg. (Met bankdrukken en deadliften verbrak Tarik het Nederlandse sub-junioren record). Leo Molenaar (master I) tilde na een lange tijd afwezig te zijn weer mee in de -100kg klasse. Hij boog uiteindelijk 195kg, 140kg bankdrukken en 230kg deadliften. Leo heeft in zijn derde deadliftbeurt het gewicht van 235kg geprobeerd maar dit was net iets te zwaar. Leo werd uiteindelijk kampioen in zijn gewichtsklasse met een totaal van 565kg. Ronald Braak (master I) tilde een mooie en sterke wedstrijd tot 110kg een kniebuigbeurt van 245kg, bankdrukken 160kg en deadliften 235kg een totaal van 640kg. John Slooten (master II) won in de -90kg klasse door een fantastische wedstrijd te tillen. Een kniebuiging van 215kg, bankdrukken ging iets anders dan gepland omdat John zijn 1^e en 2^e beurt met 145kg miste. In zijn 3^e beurt drukte John uiteindelijk 150kg. Een deadlift van 235kg maakte uiteindelijk een nieuw persoonlijk totaalrecord van 600kg. In de 100kg klasse tilde Dirk Grevelink (master II) een mooie wedstrijd met een kniebuigbeurt van 220kg, bankdrukken 115kg mede door een blessure aan de schouder en een prachtige deadliftbeurt van 255kg. Dirk werd met een totaal van 590kg verdienstelijk 1^e.

Het bestuur van SSS

Voorzitter Jan Egbergen
Vice-voorzitter Jan Busch
Secretaris *Vacant*
Penningmeester Joke v/d Meulen
Algemeen bestuurslid Wim Wamsteeker

Ledenadministratie Brenda v/d Meulen

Iedere laatste dinsdag van de maand heeft het bestuur vanaf 20:00 uur vergadering. Dus wil je iets kenbaar maken aan het bestuur kom dan langs op een bestuursvergadering.

Openingstijden SSS

Maandag

10:00-12:00 14:00-22:00

Dinsdag

10:00-12:00 14:00-22:00

Woensdag

10:00-12:00 14:00-22:00

Donderdag

10:00-12:00 14:00-21:00

Vrijdag

10:00-12:00 14:00-22:00

Zaterdag

12:00-14:00

Jeugd worsteltraining

vanaf 5 jaar

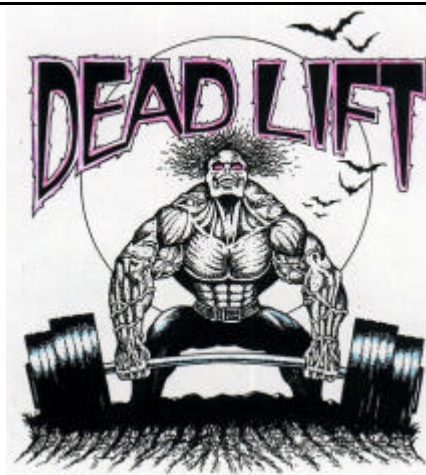
Maandag

18:00-19:30

Vrijdag

18:00-19:30

Ieder maandag en vrijdagavond is er onder begeleiding van Thomas van Wanrooy, Jan Egbergen (Sr) en Jan Egbergen (Jr) voor de jeugd worsteltraining.



Ingezonden stuk

Op het moment trekt het worstelen weer goed aan. Er komen veel nieuwe jonge worstelaars bij. Zelfs kinderen van "oud" worstelaars komen trainen bij S.S.S. Maar toch ook jongens die worden meegenomen door hun vader of moeder die zelf bij S.S.S. hun sport beoefenen. Wij zijn hier ook erg blij mee, tenslotte is de jeugd de toekomst!!!

Ons streven is om in de toekomst een jeugdteam op te starten verdeeld over verschillende lichaamscategorieën, zodat we weer mee kunnen doen aan diverse wedstrijden. Eerst willen we dat de jongens mee doen aan "stoei" toernooien, dit zijn speelse wedstrijdjes zodat de jeugdige worstelaars kunnen wennen aan de echte zowel genoemde wedstrijden. We zijn dan ook erg blij met de inbreng van Jan Egbergen (Jr), omdat hij zelf weer volop meedraait in de competitie, wel op uitleenbasis bij Olympia Utrecht. Op deze manier kan hij zijn kennis en ervaring weer overbrengen op de jeugdige worstelaars, want Jan is en blijft natuurlijk bij S.S.S.

In de toekomst hopen we weer met de top mee te kunnen draaien. De begeleiders zullen hier in ieder geval alles aan doen.

Aerobics tijden

Maandag

10:00-11:00 18:00-19:00 19:00-20:00

Dinsdag

18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00

woensdag

10:00-11:00 19:00-20:00 20:00-21:00

Donderdag

19:00-20:00

Vrijdag

10:00-11:00 18:00-19:00 19:00-20:00

Aerobics:

Aerobics is leuk voor iedereen die wat meer aan lichaamsbeweging wilt doen. Aerobics is ook niet een uur lang alleen maar rennen en springen. Aerobics is een gevarieerde training op muziek, in de eerste plaats gericht op het verbeteren van het duur- en uithoudingsvermogen. Daarnaast worden ook spierkracht, lenigheid en coördinatie getraind. Het accent van de training ligt juist op oefeningen die het hele lichaam aanpakken. Staande oefeningen worden afgewisseld met grondoefeningen. Zo worden alle spiergroepen optimaal door-gewerkt om deze in een goede vorm en conditie te krijgen en te houden. Hieronder een korte omschrijving van enkele aerobics lessen:

Aerobics: Hier begin je met een warming-up, gevolgd door de ultieme work-out, afbouwend naar spierversterkende oefeningen en afgesloten met een cooling-down.

Bodyshape: Is een gevarieerd conditioneel programma en spierversterking voor het gehele lichaam.

Steps: Hier wordt gebruik gemaakt van een conditieprogramma, afwisselend met spierversterkende oefeningen waarbij de 'step' wordt gebruikt.

BBB: Hier wordt extra aandacht geschonken aan de buik, billen en benen.

Bodykick: Hierbij verbrand je ongemerkt enorm veel calorieën. Door de intensiteit verstevig je het hele lichaam: zowel buik, benen, bovenlichaam als billen. Daarnaast worden ook uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie getraind.

Pilates: Dé fitnesshype van dit seizoen. Een totaaltraining voor lichaam en geest op basis van natuurlijke bewegingsvormen waarbij je totale spierketens traint. Een unieke en uiterst effectieve trainingsmethode.

FUN tekeningen

Op de voorpagina is een FUN tekening te zien. De redactie wil Klaas Besse bedanken voor zijn gezonden tekeningen.

Zaterdag

10:00-11.00



Belangrijke mededelingen

Nieuwjaarsreceptie !!!

Op zaterdag 7 januari 2006 vanaf 20:30 uur is de jaarlijkse nieuwjaarsreceptie en iedereen is van harte welkom.



2^e powerlift competitiewedstrijd te Alkmaar

Op zondag 29 januari vindt de 2^e powerlift competitie plaats in ons eigen clubgebouw. Het team van S.S.S. kan wel enige support gebruiken want zij kunnen in eigen huis misschien wel eens kampioen gaan worden; dus kom het team aanmoedigen. Aanvang 11:00 uur.

2^e Bankdruk competitie te Geleen

Helaas doet S.S.S. niet mee aan de bankdruk competitie. Hopelijk gaat hier volgend jaar verandering in komen!

NK Powerliften B-klasse te Geldrop

Op 26 februari wordt het NK Powerliften voor de B-klasse georganiseerd. Enkele lifters van S.S.S. zullen hier zeker aan mee doen.

ER Equipment Bankdrukwedstrijd Randers te Denemarken

In het weekend van 25/26 februari wordt er in Denemarken een internationaal bankdrukwedstrijd georganiseerd. Enkele bankdrukkers van S.S.S. zullen hier aan mee doen.

NK Powerliften A-klasse, (sub)-junioren en Masters te Cuijk Nijmegen

Op 26 maart wordt het NK Powerliften georganiseerd in Cuijk. Dit zal een groot

	<p>evenement worden waar alle toppers van Nederland aanwezig zullen zijn. Dit is tevens een kwalificatiewedstrijd voor het EK Powerliften dames/heren.</p>
--	--

NK Bankdrukken te Nijmegen

Op 9 april wordt het NK Bankdrukken georganiseerd door Atlas Nijmegen. Hier zal de top van Nederland aanwezig zijn.